



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingwraps med agurk, tomat og curry- og mangodressing

Salat

1 stk hjertesalat
1 stk sjalottløk
1 stk tomat
½-1 stk agurk

Krydderstekt kylling

300 g skivet kyllingfilet
½ pakke urtemiks
1 ts olje ^B

Tortillalefser

2-4 stk fullkornstortillaer

Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Tortilla: 1
stk Salat: 150 g Dressing: 1
ss Energiinnhold: ca. 410
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.

2. **Salat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Skrell sjalottløken, og skyll tomaten og agurken. Kutt løken, tomaten og agurken i skiver, og fordel grønnsakene på et serveringsfat.

3. **Krydderstekt kylling:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 4-5 minutter, til den er gjennomstekt. Krydre med urtemiksen, litt salt og pepper.

4. **Tortillalefser:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4-5 minutter før servering.

5. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.



TIPS!

Sjalottløken kan stekes sammen med kyllingen, om du ikke liker rå løk.